Gutshof
Akademie

authentisch leben

39

Liebe Leserin, lieber Leser,

was passiert, wenn „die Anker des Lebens weggleiten. Wie die Blätter eines Lebens vom Wind der Zeit weggeweht werden“? Dieses Zitat des britischen Schauspielers Anthony Hopkins passt sehr gut zu diesem Sommer, dem zweiten der Pandemie.

Es ist ein Sommer, der sich auf den ersten Blick vertraut anfühlt. Und doch ist alles anders. Erschöpfte Eltern, isolierte Kinder, frustrierte Künstler. Die Liste ließe sich seitenlang fortsetzen. Plötzlich spüren wir die Vergänglichkeit, dass unser „Leben von jemand anderem geschrieben“ wird, wie Hopkins es anlässlich seiner Oscar-Auszeichnung ausdrückte.

Was gibt unserem Leben Halt? Welche Fundamente tragen, wenn „die Anker des Lebens weggleiten“? Wir beide sind dankbar für alle Freundschaften, die uns Trost und Sicherheit geben. Mit ihnen wollen wir auch in diesem Sommer das Leben feiern – sobald dies wieder möglich ist.

Ihre

Auch Scheitern
will gelernt sein

Täglich ein neues
Leben beginnen

Gut geplant ist
halb gewonnen

Auch Scheitern will gelernt sein

von Rainer Wälde

Die Medien zeigen häufig das Idealbild: Glückliche Familien auf der Terrasse, erfüllende Freundschaften, die bis zum Lebensende halten. Doch die Realität offenbart die Schwächen. Die eigene Begrenztheit läuft nicht wie im Film: Beziehungen scheitern.

Drei rote Steckdosen
Immer wenn ich in die Küche im Gutshof gehe, werde ich an mein Scheitern erinnert. An der Wand leuchten drei knallrote Starkstrom-Steckdosen. Sie symbolisieren einen großen Traum, der geplatzt ist. Drei Fragezeichen, die jedes Mal, wenn ich den Raum betrete, die große Warum-Frage stellen: Warum ist unser gemeinsamer Traum gescheitert? Wenn ich gefragt werde oder nachts wachliege, muss ich zugeben: Ich weiß es nicht.

Die drei Steckdosen wurden erst kürzlich montiert und drücken die hohen Ambitionen unseres jungen Küchenchefs aus. Mit der ersten Steckdose sollte der Backofen betrieben werden, um morgens frische Brötchen zu backen. Die zweite war für die große Schneidemaschine, um für die Gäste leckeren Schinken zu schneiden. Die dritte als Reserve für eine weitere Spülmaschine. Doch die Maschinen sind abgeholt, die Küche verwaist. Die Fragen bleiben.

Ich habe lange überlegt, ob „Authentisch leben“ der richtige Ort ist, um über das eigene Scheitern zu schreiben. Dann habe ich mich entschieden, meine eigenen Schwächen und Unsicherheiten ganz offen zuzugeben. Auch die Fragen, auf die ich keine Antworten finde.

Ich bin ein Menschen-Mensch
Über viele Jahre habe ich mich stark mit meinem eigenen Verhalten beschäftigt. In einer Fortbildung wurde mir klar: Ich bin ein Menschen-Mensch. Das bedeutet, die Beziehung zu anderen Menschen hat bei mir höchste Priorität. Vom Profil bin ich ein Ermutiger, der andere Menschen gerne fördert und auch unterstützt, damit das eigene Potenzial zur Entfaltung kommt. Besonders gerne arbeite ich ehrenamtlich als Mentor, um junge Menschen auf ihrem Weg ins Berufsleben zu begleiten. Diese Gespräche genieße ich sehr und lerne mindestens genauso viel von den Mentees wie sie von mir. Über die Jahre habe ich bei meinen eigenen Vorbildern beobachtet, was einen guten Mentor auszeichnet: die richtigen Fragen zu stellen. Mehr zuhören, als selbst zu reden. Nicht ungefragt Ratschläge zu geben. Die Entscheidungen immer dem Mentee zu überlassen.

Dabei sind mir zwei Dimensionen besonders wichtig: Freiheit und Mündigkeit. Ich weiß, das sind zwei große Worte. Doch beide drücken für mich zentrale Werte aus. In meinen Beziehungen möchte ich dem anderen immer die Freiheit geben, sich völlig konträr zu meinen eigenen Vorstellungen zu entscheiden und zu verhalten. „Zur Freiheit seid ihr berufen“ – dieses Zitat aus der Bibel leitet mich dabei an. Mündigkeit ist für mich die Zwillingsschwester der Freiheit. Ich möchte Menschen, mit denen ich eine Beziehung lebe, in ihrer Mündigkeit unterstützen, weitgehend unabhängig ihr Leben zu gestalten.

Wenn tiefe Trauer aufsteigt
Ich schaue auf die ungenutzten Steckdosen, deren Energie nicht mehr fließt. Sie erfüllen nicht mehr ihre Bestimmung, für die sie an die Wand montiert wurden. Sie wirken wie Elemente einer Kulisse, die nicht mehr gebraucht wird. Ich sitze da und könnte heulen, weil mein Herz nicht versteht, was wirklich passiert ist. Ich bin sprachlos, gelähmt vor Trauer und habe Mühe, meine wirren Gedanken zu sortieren. Sachlich ist es schnell geklärt: Kurz nachdem die letzte Ausgabe von „Authentisch leben“ erschienen ist, hat das junge Ehepaar, das seit Januar auf dem Gutshof lebt, die Kündigung eingereicht. „Es hat nicht gepasst“.

Mein Verstand sagt: Okay, Freiheit und Mündigkeit werden gelebt. Aber da ist auch mein Herz, das die beiden liebt und sich an die glücklichen vier Monate erinnert. Jetzt steigt Trauer in mir auf und signalisiert, wie wichtig diese Menschen für mich sind. Wie tief ich sie in mein Herz gelassen habe. Wieviel Vertrauen entstanden ist.
In den Nächten der Trauer habe ich erlebt, wie Wut in mir aufsteigt: Warum habe ich nicht gemerkt, dass „etwas nicht passt“. War ich blind vor Liebe? Habe ich leise Signale übersehen? Wie bei einem Computer läuft in meinem Inneren ein Festplatten-Dienstprogramm, das nach Fehlern im System sucht. Doch dann erlebe ich – um im Bild zu bleiben – einen Beziehungs-Crash. Alle Versuche, die inneren Fragen zu klären, scheitern. Und ich merke: Mein Herz kommt nicht mit.

Wieviel Schmerz darf ich eingestehen?
Noch eine weitere Ebene wird mir deutlich: Wie verarbeite ich dieses Scheitern im Dialog mit Freunden und Nachbarn? Wie viel Offenheit ist gut? Wie viel Schmerz darf ich eingestehen? Ich merke, wie wichtig es ist, Menschen zu haben, die ich ganz nahe an mein Herz lasse. Denen ich auch meine Trauer zumuten kann. Menschen, die einfach zuhören, auch das Klagen ertragen. Meine Frau und ich erleben viel Trost, auch in unserer Ratlosigkeit. Während der Corona-Krise haben wir unser gesamtes Team verloren. Wir mussten sechs Menschen wieder loslassen, die uns stark ans Herz gewachsen sind. In die Trauer mischt sich auch die Überforderung. Plötzlich ist niemand mehr da, weder im Büro noch in der Küche. Wenn Seminarteilnehmer kommen, müssen wir gleichzeitig alle möglichen Rollen zwischen Telefon, Computer und Spülmaschine erfüllen. Wie gut, dass Tanja, unsere treue Seele im Gästehaus, noch da ist.

Ich denke an das Gebet von Reinhold Niebuhr: „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Das gilt auch für meine geplatzten Träume und die gescheiterten Beziehungen. Die drei roten Steckdosen habe ich gedanklich neu sortiert: Sie erinnern mich an das Gute, das wir gemeinsam erlebt haben. Gleichzeitig freue ich mich auf die neuen Beziehungen, die kommen. Ich freue mich auf den Tag, wenn der Starkstrom wieder fließt.

Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen.
In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten:
www.rainerwaelde.de

»Wir sollten jeden Tag wie ein neues Leben beginnen.«

(Edith Stein)

von Peter Seewald

Wenn Zeit nicht wiederkehrt, hat jeder einzelne Tag nicht nur eine völlig andere Dynamik, sondern auch seine eigene Chance.

Als ob es der letzte Sommer wäre
Der alte Wahlspruch »carpe diem«, nutze die Zeit, hat in seinem Ansatz bereits etwas von Unrast und Eile. Es könnte ja der letzte sonnige Tag sein, der letzte Sommer einer schönen Liebe, der ungenutzt vorüberzieht. Gefährlich aber wird es erst, wenn die Ungeduld umschlägt in das reine Haben-Wollen und der Zwang entsteht, die vielen neuen Möglichkeiten der Entertainment-Gesellschaft ähnlich exzessiv zu nutzen wie der süchtige Spieler seinen einarmigen Banditen im Casino.

Niemand kann übersehen, dass sich unser Leben heute mehr und mehr in Richtung einer »Nanosekundenkultur« entwickelt. Es geht einem dabei wie dem Reisenden in einem fahrenden Zug. Anfangs bekommt man es kaum mit. Es scheint noch immer, als machten wir alle unsere Bewegungen wie bisher auch. Aber wenn wir dann den Gang entlanggehen und aus dem Fenster sehen, spüren wir sehr deutlich, vor allem in den Kurven, dass der Zug längst eine Wahnsinns-Geschwindigkeit angenommen hat. Das Schlagwort »24 / 7« macht die Runde. Es drückt aus, was wir unter »modern living« verstehen, nämlich Aktivität rund um die Uhr, vierundzwanzig Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Einkaufsmärkte, TV-Unterhaltung, Online-Dienste – alles im 24-Stunden- Takt. Schöne neue Welt: ein Leben ohne Sendepause. (...)

Die Entdeckung der Langsamkeit
Zeit ist nicht Geld, Zeit ist unbezahlbar. Aber wie gewinnt man diesen unvergleichlichen Stoff, der so häufig missachtet wird und so oft verloren geht? Wie machen es die Mönche? Elisabeth Langgässer beschrieb einmal einige Szenen in einem Nonnenkloster, in dem die Frauen Hemden zuschnitten, Mäntel nähten, Schuhe besohlten, Brot buken und das Kyriale auf das Notenpapier druckten. Alles schön der Reihe nach. Sie beobachtete, wie in der Hostienbäckerei das glänzende Waffeleisen zischte, »wenn der geschmeidige, weiße Teig die Initialen berührte: das Alpha und Omega und den Fisch und das mächtige IHS«. Einige der Schwestern hatten Heugabeln in den Händen und warfen den Kühen das Futter vor, andere kochten Obst ein und füllten duftendes Zwetschgenmus in Gläser. Aber selbst das Gewerke der Nähmaschinen nahm die Schriftstellerin nur als »gedämpftes, geduldiges Rattern« wahr. Die Nonnen machten alles sehr gemächlich, stellte sie fest, »galten doch all diese Tätigkeiten nur als eine freundliche Unterbrechung des beständigen Chorgebets«. Szenen wie diese, in denen kein einziges technisches Gerät vorkommt, scheinen tatsächlich aus einer fremden Welt, in der das Tempo eine andere Rolle spielte. Kein Programmierer oder Kfz-Mechaniker von heute wird sich zurückziehen können, um sein Chorgebet zu üben, auch wenn das nicht schaden könnte.

Man kann die Zeit nicht aufhalten
Aber man kann sie verlangsamen. Die Mönche haben gelernt, grundsätzlich so zu leben – so lehrte es jedenfalls der heilige Antonius, dem man nachsagte, »eingeweiht in die tiefen Geheimnisse der unsichtbaren Welt« zu sein – als wenn sie täglich den Tod erwarteten. Das ist zwar nicht immer behaglich, aber sie geben sich dadurch nicht nur täglich Rechenschaft über alle Handlungen, sondern machen sich auch den Wert des Augenblickes stärker bewusst als andere. Auf sinnlich veranlagte Menschen hat das Kloster schon von seinem Äußeren her eine spürbare Wirkung – es stimmt sie geradezu selber beschaulich. Und ein Leben in Meditation ist ohne Zweifel etwas anderes als ein Termindruck, bei dem jeder Gong der Uhr wie ein dumpfer Schlag auf den Hinterkopf empfunden wird. Von Mönchen lernen, das heißt zum Beispiel: Schon die Unterbrechung der Arbeitszeit und die verbindliche Nachtruhe sind Faktoren, welche die Zeit elastisch lang machen, so lang wie einen Kaugummi. In der Tat, Zeit ist ein dehnbarer Begriff. Eine Stunde, in der man still sitzt in einem völlig leeren Raum, der nur von leiser Musik beschallt wird, ist schwer vergleichbar mit derselben Zeitspanne, die man verbringt, um in der überfüllten Shopping-Meile einer Metropole fünf oder sechs Geschenken für einen Kindergeburtstag hinterherzujagen. Und wer es sich leistet, an irgendeinem Punkt des Tages einmal nicht am Schalter eines Geldhauses, sondern in der Bank einer Kirche zu verweilen, wird nicht nur Langeweile haben, sondern auch verspüren können, wie alles in ihm sich wieder setzt und ähnlich zur Ruhe kommt wie die hochgewirbelten Teilchen in einem dieser Schüttelgläser, die es als Souvenirs zu kaufen gibt. Möglicherweise scheint gerade etwas Licht durch die Seitenfenster. Oder jemand richtet den Altarraum für eine Messe her – dann ist es eine gute Zeit, um Atem zu holen. Und wer weiß, eventuell meint heilige Wandlung unter anderem ja auch die Umwandlung von Stickstoff in Sauerstoff, mit dem wir die verbrauchte Luft austauschen können. In dieser halben Stunde der Entspannung jedenfalls kann Zeit in alle Richtungen ausfließen – so ähnlich wie verschüttete Milch, von der man viele Tage lang schlürfen kann wie eine Katze im Mondlicht. Vielleicht sollte man es so machen wie jener Mönch, der einmal gefragt wurde, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte:
Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich esse, dann esse ich.

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
Das tun wir doch auch.

Er aber sagte zu ihnen:
Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon.
Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon.
Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

Auszug aus dem Buch „Die Schule der Mönche“ von Peter Seewald,
© bene! Verlag 2020, Verlagsgruppe Droemer Knaur

Gut geplant ist halb gewonnen

von Ilona Dörr-Wälde

Heute Morgen sitze ich an meinem aufgeräumten Schreibtisch. Ein Hochgefühl durchströmt mich. Tatsächlich bin ich mit meinen Aufgaben auf dem Laufenden. Jetzt kann der Tag beginnen. Doch dann werden plötzlich alle Pläne über den Haufen geworfen.

Es kommt oft anders, als man denkt
Nach dem Morgengebet gehe ich zu der geplanten Besprechung in die Bibliothek. Nach diesem Treffen ist alles anders: Zwei liebgewonnene Menschen, die sich voll eingebracht haben, entdecken für sich, dass der Weg für sie woanders weitergeht. Diese zusätzliche Veränderung nach Monaten, die sowieso von ständigen Veränderungen geprägt waren, überfordert mich.

Das Hochgefühl schlägt in Schmerz um. Als ich wieder an meinem Schreibtisch sitze, fühle ich mich platt. Nachdem ich die erste Schockstarre überwunden habe, kommt die Pragmatikerin in mir wieder auf die Füße. Die Zeit läuft. Das Leben hier auf dem Gutshof muss weitergehen. Das Jonglieren mit vielen Baustellen ist nichts Neues. Das werden Rainer und ich auch bewältigen, denke ich. Also nütze den Tag! Ich merke, dass ich jetzt einen Zahn zulegen muss. In den kommenden zwei Seminartagen, die wir dank niedriger Inzidenzzahlen durchführen können, bin ich Trainerin. Gleichzeitig rufen der Garten und der Hof, die Verwaltung, das Telefon, der Sperrmüll, den ich organisiert habe.

Ich halte kurz inne: Eigentlich bin ich die Führungskraft, die diese einschneidende Veränderung auf der Metaebene einschätzen und entsprechende Entscheidungen treffen muss. Wie gestalten wir den Abschied? Wo und wen suchen wir für welche Aufgaben? Was muss dafür in die Wege geleitet werden? Wie geplant beginne ich das Probekapitel für ein neues Buch zu schreiben. Und tatsächlich versuche ich für kurze Zeit, alles nebenher zu bewerkstelligen.

Wenn sich alte Muster wieder melden
Mal eben noch das Unkraut jäten. Schnell im Büro die Mails checken, den Anrufbeantworter abhören, um niemanden zu verpassen. Am Schreibtisch der Mitarbeiterin im Büro erlebe ich eine Erinnerungsrückblende. Das Gefühl ist so ähnlich wie vor einigen Jahren. Da saß ich schon mal an einem fremden Schreibtisch. Spontan hörte ich die Frage in mir: „Was machst du hier eigentlich?“ Damals brachte mich der Antreiber „Ich schaffe das“ in das Hamsterrad. Dahinter stand der noch größere Antreiber, „Erfolg“ zu haben. Ein Virus „Immer schneller, immer höher, immer weiter“ hatte mich befallen. Irgendwann hatte ich alle Hände voll zu tun. Aber unterm Strich verlor ich die Richtung. Eine wichtige Lernkurve für mich war, dass „die Zeit auskaufen“ nicht bedeutet, so viel wie möglich hinein zu stopfen und sich immer mehr selbst zu optimieren.

Dieses Verständnis kann eine toxische Auswirkung haben: Ohne es zu merken, ist man gefangen in Abläufen, die zwar die Zeit füllen, aber nicht wirklich Frucht hervorbringen. Jetzt treibt mich weniger der Erfolg. Es ist real viel mehr zu tun. Diese Situation löst das alte Verständnis aus. Arbeite einfach schneller und effektiver.

Mir kommt die Kernthese von Hartmut Rosa in den Sinn: „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“ Natürlich interessiert mich brennend, welche Chancen der gesellschaftlichen Veränderung durch die Corona-Krise möglich sind. Was kann ich dazu beitragen, dass wir einige negative Strukturen überwinden und gesünder weiterleben? In der Theorie träume ich von einer besseren Welt. Jetzt hat mich der Alltag voll im Griff und ich denke nur von Tag zu Tag. In der Nacht, wenn alle praktischen Aufgaben ruhen, meldet sich mein Herz. Ich spüre die tiefe Trauer. Wie sehr ich Menschen vermisse, ihr Lachen, ihre Handbewegungen, ihre Energie, die sie verströmt haben, einfach ihr Dasein.

Vorstellungen von der Zukunft, Chancen, die in dem Miteinander liegen, werden lebendig. Mein Herz kommt in Bewegung. Es tut weh, das alles loszulassen. Und gleichzeitig werde ich dankbar für das, was wir miteinander hatten. Ist es das, was Rosa mit Resonanz meint? Ein Herz, das sich berühren lässt und nicht abstumpft?

Sich auf das Wesentliche fokussieren
Einfach aufholen, mit den gleichen Mitteln noch schneller weitermachen? Das hat wenig mit dem Thema „Die Zeit auskaufen“ zu tun. Worauf sollen wir uns fokussieren, ganz persönlich, in unserer Gutshof-Situation und in unserer gesellschaftlichen Situation?

Ich erinnere mich an ein Zitat aus dem Epheserbrief. Der Autor lädt seine Leser ein: „Lebt, wie Menschen, die wissen, worauf es ankommt, und nützt eure Zeit auf gute Weise.“ Es geht darum, das Wesentliche im Blick zu halten. Was macht dein Herz lebendig? Wo berührt dich der heilsame Geist? Nein, ich schaffe nicht alles. Ich brauche Hilfe und gerade jetzt ist es wichtig, den Überblick zu behalten und aufmerksam zu sein für gute Impulse. Ich vertraue mich der göttlichen Liebe an und halte Ausschau nach guten Möglichkeiten.

Emotional bin ich sehr herausgefordert. Wie gut, dass es einen Ort der Ruhe gibt. Wie gut, dass es Freunde und Gefährten gibt.

Spontan reservieren wir nicht nur Zeit für das Morgengebet, sondern beginnen wieder mit dem Abendgebet. Ganz bewusst denken wir an unsere Freunde und segnen sie. Ich nehme mir Zeit für den Prozess des Abschieds. Dankbar spüre ich der wertvollen gemeinsamen Zeit nach.

Wir trauen uns, Freunde und Gefährten über die aktuelle Situation zu informieren. Gebete, segnende Worte und ganz praktische Hilfe kommen auf uns zu. Das Netz des Lichtes, von dem ich in der letzten Ausgabe geschrieben habe, trägt. Der Tunnelblick weitet sich für neue Möglichkeiten. Indem ich mich auf das Wesentliche neu fokussiere, finde ich aus dem Hamsterrad wieder heraus. Hoffnungsvoll wächst in mir eine Vorstellung für die kommenden Monate und ich spüre neue Freude an meinen Aufgaben.

Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen. Alle Angebote auf der neuen Webseite: ***www.doerr-waelde.de***

Jetzt bequem online buchen
www.gutshof-akademie.de

NEUE PERSPEKTIVEN ENTWICKELN

Unsere Seminarangebote:

JUNI 2021

Zertifizierter Color Guide	28.–30.06.2021

JULI 2021

Führung im Wandel	06.–07.07.2021
Zukunfts-Manufaktur	09.–10.07.2021
Waldbaden Selbsterfahrung	13.–14.07.2021
Waldbaden Ausbildung	15.–18.07.2021
Entdecker-Wochenende für Sinnfluencer	23.–25.07.2021
Retreat auf dem Gutshof	26.–30.07.2021

SEPTEMBER 2021

Zertifizierter Color Guide	02.–04.09.2021
Führe mich – innere Führung & Selbstmanagement	07.–08.09.2021
Waldbaden Selbsterfahrung	09.–10-09.2021
Ausbildung Wohnberater	13.–15.09.2021
Goldzirkel – Biografiekompetenz	15.–18.09.2021
Lizenzierter Knigge-Trainer	27.–29.09.2021

OKTOBER 2021

Forum der Inspiration für Sinnfluencer	01.–03.10.2021
Style-Guide Women	06.–09.10.2021
Waldbaden Selbsterfahrung	19.–20.10.2021
Waldbaden Ausbildung	21.–24.10.2021

SOMMERURLAUB AUF DEM GUTSHOF

Nutzen Sie das liebevoll restaurierte Schäferhaus für Ihre nächste Auszeit. Dieses Kleinod liegt direkt an der Grenze des historischen Gutshofes. Genießen Sie die traumhafte Stille, um neue Energie zu tanken.

Das Schäferhaus verfügt über zwei Zimmer, die mit handwerklichen Möbeln aus der Epoche des Jugendstils neu eingerichtet sind. Dazu eine gut ausgestattete Küche und Bad. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Raum: Von der Sonnenterrasse haben Sie eine wunderschöne Fernsicht über Nordhessen und können bis zu 30 Kilometer weit sehen.

Impressum
Herausgeber: **Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V. i. S. d. P.), Gutshof 2, 34621 Frielendorf, www.gutshof-akademie.de** / Verlag: Rainer Wälde media, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, Tel.: +49 5684 922 69 88, E-Mail: info@waeldemedia.de / Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Peter Seewald und Rainer Wälde / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluetezeit.de / Fotos: Janine Guldener und Shutterstock / Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier / Alle Rechte vorbehalten / Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages / ISSN: 2193-6137 Postvertriebsstück: ZKZ 24882 / Erscheinungsweise: 4x jährlich / Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)